



★ファイトフィット新橋 3月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00(水・木22:00) 土曜 12:00~17:00 日曜 12:00~17:00(年中無休)

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	キックボクシング (モーニング) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	※祝日は18時まで 3/20(水)祝日18:00までの営業		7	
8	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼			8	
9	キックボクシング 「無料体験限定」 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 鳴海 秀哉 難易度★強度▼			9	
10	キックボクシング (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼				11
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 芹澤 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 杉山 功一 難易度★強度▼	12	
13	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼	13	
14	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 平丸 勝基 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 杉山 功一 難易度★強度▼	14	
15	ボクシング 「無料体験限定」 出田 裕一 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 杉山 功一 難易度★強度▼	15	
16	ボクシング (コンビネーションミット) 出田 裕一 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 平丸 勝基	ボクシング(初心者) 杉山 功一	16	
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	16:30 自主練習 16:30 自主練習		17	
18	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	16:45classends 17:00close		18	
19	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼	※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持ってませんのでご了承ください。 また、途中から参加された方のミットは持ってない場合がございます。		19	
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岩淵 将大 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★強度▼	※無料体験(初回体験者限定)クラスは、 一般のクラスは実施しておりませんので ご注意ください。 自主練習は可能です。		20	
21	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 杉山 功一 難易度★強度▼	※ファイトフィット店では、マスパーリングを 含むスパーリングは禁止です。 対人練習を行う場合はインストラクターの 管理のもと行ってください。		21	
22	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 柴田 修社 難易度★強度▼	21:45class ends 22:00 close		ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼			22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	



岩瀬 将大

1985年4月26日(38)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
格闘技全般なんでも聞いてください。



鳴海 秀哉

1994年9月19日(29)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
MMAと一緒に楽しみましょう!



和田拓也

1992年06月30日(31)
指導クラス:キックボクシング
キックボクシング歴8年
楽しく格闘技しましょう!



石戸谷 隆幸

1976年7月22日(47)
指導クラス:キックボクシング、フィジカル
格闘技歴:25年 種真空手 式段
格闘技で幸せに!



杉山 功一

1978年9月25日(45)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング20年
・タイトル・・・東日本新人王準優勝など

COMING SOON

芹澤

指導クラス:キックボクシング
初心者の方にも丁寧に楽しんでもらえる様指導します。
よろしくお願いたします!



柴田 修社

2000年8月2日(23)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:ボクシング1年、総合格闘技1年
優しく楽しく指導致します!



谷川 健志

1997年7月5日(26)
指導クラス:キックボクシング 空手
格闘技歴空手11年、キックボクシング2年
元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう

COMING SOON

出田 裕一

1984年10月7日(38)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年以上
楽しんで頑張ってください!!



平丸 勝基

1976年7月12日(47)
指導:ボクシング MMA キック キッズレスリング
格闘技歴:30年
2000年プロボクシングA級トーナメント優勝
元OFB日本王者 元リビュレートMMA65kg王者